



前坊間流傳多種減肥方案：美容塑身課程、纖體丸、減肥霜、瘦身餐；有平有貴，各適其適。這些方法真的有效嗎？即使在短期可發揮作用，又可以長期維持嗎？很多人相信了這些減肥美夢，結果減完又肥，肥完又減，錢花了，效果卻未如理想。更麻煩是患上腸胃病，健康越差。任何不能持續的減肥方案，都稱不上好方法吧！其實，除卻代謝問題，肥胖的原因離不開「多吃，少動」！真正解決問題的方法，不是隨便吃幾粒「消脂丸」或胡亂節食，而是主動地、積極地改善生活形態。

筆者有一篇「減肥十戒」——雖然沒什麼花巧，但如果有恆心跟着做，4個月可減16磅。相比其他昂貴的方法，不錯吧！而且減的都是脂肪，得到的是健康。「減肥十戒」相當科學化，身體只要每星期額外消耗3,500卡路里，便等同燃燒1磅脂肪；1個月燃燒4磅脂肪，4個月便減去16磅吧！

「減肥十戒」如下：**第一戒：下定決心。**把你要減肥的原因及目標清楚寫下，然後每晚睡前朗讀一遍來提醒自己。有研究指出，很多人在減肥途中會忘記目的而半途而廢。**第二戒：減肥日誌。**記下進食的所有食物，那怕只是一粒糖！一個星期後，你會開始發現你額外的卡路里從那裏來，然後盡量減少額外進食。**第三戒：忘記節食。**戒任何東西：如戒煙、戒酒，一旦失敗，越戒癮越大。所以應定時進食早、午、晚餐，下午茶則不妨吃兩片麥餅或一個水果。**第四戒：飲足夠水。**進食前喝一杯水，每天喝1,500cc水，既可清腸胃，對美容又有幫助。**第五戒：三少一多。**盡量少進食油、糖、鹽，多吃水果蔬菜。

第六戒：戒宵夜。睡前兩小時禁食，除了保持體態，更有助睡眠。**第七戒：改變生活習慣。**可以站便不要坐，可以步行便不要乘車，有機會便行樓梯；別小看這些小活動，真的可以燃燒脂肪。**第八戒：每天運動20分鐘。**要體態好必須要運動。如果覺得跑步沉悶，不如買一盒運動錄影帶（如瑜珈、Pilates，甚至肚皮舞）跟着做吧！**第九戒：舒緩壓力有助減肥。**在熱水浴中加幾滴薰衣草有助平靜情緒，又或者把杜松果（Juniper Berry）、絲柏木（Cypress）、西柚（Grape Fruit）香薰精華加進可巴油（Jojoba Oil），然後輕按全身，有助去水腫及減肥。**第十戒：接受自己。**停止將自己和廣告中的美女比較吧！找出自己的優點，然後盡量發揮。

最後，不要因為情緒而影響你減肥的心情。減肥計劃是要向前看。如果昨天吃多了，今天便吃少點，有決心的人減肥是一定成功。

Michelle

□徐葆倫



如果您想跟我們作進一步分享，歡迎傳真或寫信給我們。

信件請寄：
香港鰂魚涌華蘭路14號益新工業大廈18樓C座
《生命力健康雜誌身心天秤》收
或傳真：2895 6840
E-mail: sonny@targeti.com
michelle@targeti.com

各

位注重體型的朋友，由於今期同文Michelle越寫越興奮的關係，我只有一小角位置，所以只簡單和大家分享一個肥瘦的有趣現象。

你是否曾發現有些朋友，以前很胖，現在卻瘦了，當問她有什麼生活習慣改變了，她說都是一樣，都不知為什麼會瘦。

根據《The Meaning of the Addiction》（作者Santon Peele）書中所述，有一些朋友，其行為模式、生活習慣都沒有改變，包括以前會吃零食、睡前吃東西的人，現在仍一樣愛吃零食及睡前吃東西，卻會漸漸瘦下來。改變了的，只是他們的心理。

這一群會瘦下來的朋友都認為：「我可以順着自己的食欲進食。」原來，節食或強迫自己減食者，大多會令自己食欲更旺盛，所以一有機會進食，便吃多了，身體自然胖起來。所以，要健康，自然地減肥，只要順着自己的食欲進食，接受自己，便可漸漸變得纖瘦了。

Sonny

□雷少峰

減肥十戒